

2. Здорова нація-запорука майбутнього. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Київ.– 2007.

Одержано 31.05.11

**С.В.Печенюк, ст. гр. КІ-09-1, В.О.Ковальов, доц.**  
*Кіровоградський національний технічний університет*

## Організація занять з атлетизму

Атлетизм (від греч. *athletes* - борець, силач) - система вправ з обтяженнями: штангою, гантелями, гирями та іншими предметами для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому. Сила - основна фізична якість людини. Її можна розвивати з використанням різних засобів. Але, як показали численні дослідження, найбільше ефективно вона піддається тренуванню, коли застосовуються обтяження, причому обтяження дозовані, тобто враховуючі фізичні можливості того або іншого атлета. Будь-який руховий акт людини сполучений із проявом різних фізичних якостей, що здійснюється в межах можливостей людського організму, дає позитивний результат. Щоб атлетові підняти обтяження навіть середньої ваги, йому необхідно повною мірою показати свої здібності в спритності, координації, гнучкості й ін. Отже, розвивати силу неможливо без побічного розвитку практично усіх фізичних якостей людини.

Велику відповідальність при організації занять з атлетизму накладає на викладача підвищена небезпека травмування студентів. З іншого боку, демократизація змісту освіти повинна вести до демократизації форм навчання, а отже, самого заняття. Заорганізоване, заформалізоване заняття давно стало перепорою поліпшення фізичного виховання студентів. Пам'ятаймо, що нудні уроки, на думку Ж. Руссо, можуть викликати в учнів тільки ненависть до вчителя і до того, що він викладає. Усе це зобов'язує педагога, виходячи із завдань, змісту і місця проведення уроку, віку дітей, організувати їх так, щоб одержати високий освітній, оздоровчий і виховний ефект, уникнути нераціональної витрати часу і травм, наблизити урок до життя природними формами людського спілкування, що буде сприяти вільному розвитку дітей. Це у повній мірі стосується і організатора занять з атлетизму.

Для організації занять на практиці викладач користуються: 1) елементарними способами управління; 2) різними способами виконання студентами вправ; 3) методами організації їхньої діяльності.

Вибір елементарних способів управління і виконання вправ студентами залежить від окремого завдання і його складності, інтенсивності дій і допустимого сумарного навантаження, умов роботи (температури повітря, стану учнів, матеріальних умов). Наприклад, під час виконання стрибків зі скакалкою більшість викладачів використовують одночасний спосіб виконання вправи. Після такої одночасної роботи всі на занятті потім одночасно відпочивають, а значно ефективніше в даній і подібних ситуаціях пропонувати по-перемінний спосіб: коли половина студентів виконує серії стрибків, друга зміна, відпочиваючи, витрачає час раціонально: спостерігає, контролює й оцінює спроби тих хто виконує вправи.

Наявність елементарних способів управління студентами і способів виконання ними завдань дає змогу найбільш ефективно використовувати методи організації діяльності студентів. У практиці роботи застосовуються фронтальний, груповий та індивідуальний методи організації.

Заняття умовно поділяють на три частини: *підготовчу* (припадає на перші дві зони працездатності), *основну* (відповідає фазі вирішення передбачених основних завдань), *заключну* (покликану забезпечити перехід учнів до наступних після уроку дій). Поділ заняття на частини не означає, що він втрачає свою цілісність. Навпаки, кожна частина повинна логічно передувати наступній і впливати з попередньої. Бажано, щоби переходи від однієї частини до іншої були м'якими і непомітними.

Розв'язуючи окремі (специфічні) завдання, кожна частина служить найефективнішому досягненню кінцевого результату уроку. Тому час, що витрачається на окремі частини та їхній конкретний зміст, вельми мінливий, бо залежить від безлічі факторів: завдань заняття, специфіки вправ, конкретного стану учнів на певному уроці, їхніх особливостей, зовнішніх умов тощо.

Зазначені риси є характерними для структури всіх основних форм занять із фізичного виховання. їхня структурна спільність - не у формальному поділі на стандартну кількість частин, а в необхідності дотримуватися під час побудови занять загальних закономірностей їхнього розвитку, які не дозволяють у будь-якій частині робити те, що не відповідає її ролі та місцю в загальній структурі заняття і зобов'язує будувати заняття у певній послідовності. Тільки в такому аспекті градація частин заняття набуває не формального, а конструктивного сенсу, що складає перший етап побудови заняття.

Другий етап побудови заняття полягає у визначенні фізичних вправ та їх послідовності, що дасть змогу найкраще розв'язати загальні й окремі (специфічні) завдання.

Ефективність певних фізичних вправ у вирішенні конкретних завдань фізичного виховання не викликає сумнівів. Необхідність визначення певної послідовності вправ викликана відомим явищем "післядії". Викладач повинен прагнути досягнення позитивного впливу попередньо виконаних вправ - для успіху наступних. Наприклад, опанування складно координаційних вправ буде більш успішним на початку заняття. Під час вдосконалення їх можна виконувати і в кінці заняття. Вправи на розвиток швидкості дають низький ефект після роботи на витривалість. Небажано на одному занятті поєднувати вправи, що можуть викликати негативні емоції і відчуття погіршення стану організму.

Особливо уважно слід добирати загальнорозвиваючі вправи. Їх цілеспрямований добір сприяє формуванню постави, розвитку певних груп м'язів, вихованню школи рухів, підготовці до засвоєння складних рухових дій, передбачених планом уроку. Безсистемне використання загальнорозвиваючих вправ призводить до того, що втрачаються сприятливі можливості для розвитку й удосконалення рухового апарату. Своєчасно не розвинені здібності стають перепорою до формування у майбутньому більш складних життєво важливих умінь і навичок.

Вирішальним третім етапом побудови заняття є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога й студента під час розв'язання кожного педагогічного завдання, застосування вправ, методів і методичних прийомів, що використовуються у процесі заняття. Йдеться також про формування підгруп, постановки завдань, порядок зміни місць занять та інші допоміжні дії, використані на занятті.

Отже, головне призначення заняття - забезпечити студентам сприятливі умови для успішного засвоєння програми.

Безпосереднє педагогічне керівництво навчальною роботою здійснюється з допомогою методики. Під методикою слід розуміти багатокомпонентну впорядковану систему управління навчально-виховним процесом, що включає зміст, засоби, методи і методичні прийоми навчання та форми організації навчальної і виховної діяльності.

Методику можна розглядати як систему управління процесом засвоєння студентами навчальної програми; як педагогічний інструмент, за допомогою якого

викладач організовує навчальну діяльність студентів, спрямовану на засвоєння програмового матеріалу.

Отже, методика навчання на занятті полягає в управлінні процесом засвоєння навчального матеріалу, в такому впливі на навчально-виховний процес, який відповідає поставленій меті і завданням та приводить до його поліпшення і розвитку. При цьому необхідно пам'ятати, що управляти - це не придушувати, не нав'язувати процесові плинність, яка суперечить його природі, а обов'язково враховувати цю природу, погоджувати способи впливу на процес із його специфічним змістом та логікою функціонування й розвитку.

Будь-яка система управління включає загальні (незалежні від сфери діяльності) та специфічні (враховуючи особливості кожного виду діяльності) компоненти.

Проте наявність усіх компонентів сама по собі ще не утворює систему управління. Компоненти утворюють систему лише за наявності зв'язків між ними та взаємодії. Завдяки цим зв'язкам устанавлюється взаємозалежність компонентів, яка проявляється в тому, що зміни в одному з них викликають зрушення в усіх інших і в системі загалом.

Враховуючи загальні положення теорії управління і специфічні особливості фізичного виховання, методика навчання як система управління процесом засвоєння учнями навчальної програми включає, як обов'язкові, такі компоненти:

- 1) мету і завдання навчання;
- 2) мотивацію навчальної діяльності;
- 3) тематичне планування;
- 4) засоби і методи навчання;
- 5) організацію навчальної роботи;
- 6) керівництво навчальним процесом;
- 7) безпечне матеріально-технічне забезпечення;
- 8) контроль ходу навчального процесу.

Під час поглибленого розучування складних вправ часто використовують груповий метод, що дає змогу краще дозувати навантаження, спостерігати за виконанням завдань учнями, виправляти помилки. Однак варто пам'ятати: застосування цього методу призводить до помітного зниження моторної щільності заняття. Тому якщо на занятті не використовуються багатопропускні прилади, а його зміст вимагає великих перерв між виконанням окремих спроб, такі часові проміжки знижують робочу установку і функціональну готовність до чергових зусиль. У таких ситуаціях пропонуються додаткові завдання. При цьому, якщо провідна установка в занятті на засвоєння техніки і високу якість виконання вправ, то додаткові завдання повинні бути пов'язані з основним матеріалом. Виконання завдань, не пов'язаних із засвоюваними на занятті вправами, відволікає увагу студентів і знижує ефективність навчання. Якщо ж заняття спрямовується на високий результат у вправах із високим навантаженням, то додаткові завдання даються на інші групи м'язів, що сприяє прискоренню процесів відновлення.

За використання групового методу організації дуже важливим є вибір принципу розподілу студентів на групи. Рациональним слід вважати розподіл студентів за рівнем їхньої підготовленості. Однак при цьому не принижуйте їхньої гідності, для чого: по-перше, забезпечуйте можливість міграції студентів із групи в групу (залежно від навчальних успіхів); а по-друге, для вивчення кожного нового розділу програми формуйте нові групи. Можливий розподіл студентів на групи за симпатіями, бажаннями, творчими здібностями. Цінним тут є загострення почуття відповідальності кожного члена групи за успіх товаришів.

Груповий метод сприяє розвитку самодіяльності учнів, їх активізації, розгортанню змагання за успішне розв'язання завдань заняття.

Застосування групового методу організації навчальної діяльності на занятті можливе лише за умови кваліфікованої допомоги викладачу з боку фізкультурного активу. При цьому треба керуватися розумінням, що не кожен студент - організатор, не кожного можна навчити цьому мистецтву, але й підлеглим він не може бути увесь час. Тому слід прагнути до того, аби кожна група поступово перетворювалась у колективного організатора, а з нею - кожен студент формував організаторські здібності. Для цього групі доцільно формувати не прямолінійні відносини "керівник - підлеглий", а відносини співдружності: "усім треба виконати одне завдання".

Характеризуючи груповий метод, не можна не згадати про формування малих груп, команд і пар, не підкреслити їхню роль у процесі навчання, виховання фізичних якостей, прийому контрольних нормативів. Важливо формувати за близькими, але не однаковими результатами.

Груповий метод дозволяє певною мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання за рахунок диференціації методів, засобів та інтенсивності навчальної діяльності відносно рівня підготовленості окремих груп студентів.

Проте не завжди групова діяльність сприяє підвищенню ефективності навчання. Для цього необхідно формувати контактні групи з певним чисельним мінімумом та максимумом її членів. Психологами встановлено, що ефективна колективна діяльність починається у групі, що складається з  $7 \pm 2$  студента. За меншої їх кількості не формується колектив, за більшої - група розпадається на мікро колективи. Рекомендована наповнюваність групи забезпечує стимулюючий вплив колективу на особу й одночасно створює сприятливі умови для індивідуалізації навчання.

Суть індивідуального методу організації навчальної праці школярів полягає в тому, що окремі студенти, отримавши те чи інше завдання, повинні тут же самостійно його виконувати. Цей метод якраз більше всього підходить студентському середовищу; може використовуватись у всіх частинах заняття і дає змогу застосовувати доступний кожному темп засвоєння вправ, запропонувати найраціональнішу індивідуальну послідовність навчання і потрібні підготовчі вправи.

У деяких методичних посібниках виділяють метод колового тренування як самостійний метод організації діяльності студентів. Однак за своєю організацією він суттєво не відрізняється від групового, і таке виділення можна вважати виправданим лише, враховуючи можливість колового тренування, для закріплення вивченого матеріалу і виховання фізичних здібностей.

Залежно від віку, статі та кількості студентів, рівня підготовки та етапу навчання, специфіки навчального матеріалу і завдань кожен із методів має різну ефективність. Тому протягом 45 або 90 хв. заняття бажано (залежно від названих та інших обставин) змінювати методи організації, підбираючи кожен раз найдоцільніші.

Спортивно-педагогічна література свідчить, що педагоги часто більше уваги приділяють на занятті організації і "дисципліні", ніж засвоєнню вправ і вихованню фізичних якостей, забуваючи, що основним критерієм результативної діяльності студентів є зрушення у фізичному розвитку і фізичній освіті. Отже, відбувається зміщення акцентів: засіб перетворюється в мету, що вкрай недопустимо.

Методика організації занять з атлетики включає три етапи: підготовчий (тривалістю 12-20 хв.), основний – до 90 хв., заключний – 5 хв. Досить важливим моментом в організації є раціональний розподіл навантаження та методи організації студентів на занятті, серед яких використовуються як груповий метод, так і індивідуальний. Велику відповідальність у цьому плані накладає на вчителя підвищена небезпека травмування студентів.

Для правильної побудови спортивного тренування необхідно враховувати фазовість функціональних змін і особливості відновлювальних процесів в організмі спортсмена. Спортивне тренування ґрунтується на загально біологічних і дидактичних принципах. Частота тренувальних занять має істотне значення в розвитку і збереженні

визначеного рівня сили м'язів. Однак, якщо тренування проводиться частіше 5-6 разів на тиждень, то істотної переваги в розвитку сили не відзначається. Чим тренування рідше, тим повільніше знижується сила м'язів після кожного з них. Інтервали відпочинку між підйомами ваги, впливають на інтенсивність занять і ефективність розвитку сили м'язів.

Переважними методами розвитку сили в атлетизмі є методи повторних і максимальних зусиль. Для характеристики цих методів і вибору найбільш оптимального режиму м'язової діяльності під час тренування важливо знати, як позначається величина обтяження по кількості можливих повторень в одному підході.

Включення в заняття атлетизмом статичних зусиль дуже ефективно для розвитку статичної витривалості і статичної сили. Використання ізометричних вправ у заняттях атлетизмом також досить ефективно для розвитку максимальної статичної сили.

При складанні комплексів атлетичної гімнастики з метою досягнення максимального ефекту варто дуже уважно дотримуватися ряду важливих вимог. Комплекси повинні складатися з урахуванням рівня підготовленості атлетів. Для цього необхідно провести спеціальне заняття по тестуванню їх фізичних якостей.

## Список літератури

1. Болобан В.Н. Система обучения движениям в сложных условиях поддержания статодинамической устойчивости; Автореф. дис. докт. пед. наук. - К., 1990. - 45 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. / Изд. 2-е, перераб. и доп. - М.: "ФиС", 1977. - 215 с.
3. Вояцкий Э. Развивая силу. // Физическая культура в школе, 2000. - №2. - С. 46-48.
4. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. - 270 с.
5. Линець М.М. Основы методики развития руховых качеств: Навчальний посібник для фізкультурних вузів. - Львів: "Штаборт", 1997. - 204 с.
6. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсменів. -К.; Олімпійська література, 1995. - 319 с.
7. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Применение технических средств в обучении и тренировке спортсменов: Метод. пособие. - Минск; Полымя, 1987. - 240 с.

Одержано 31.05.11